# 揚げもの調理例

#### 揚げる

## 天ぷら

### 材料(4人分)

揚げ油	800g(約880mL)
えび	4尾
なす	2個
L &	
生しいたけ	4枚
三つ葉	適量
小麦粉(薄力粉)	
卵	1個

#### 作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。 ②卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくり と混ぜる。

③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、 ②をつけて、野菜・えびを揚げる。



☆衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。 ☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。 ☆小麦粉(薄力粉)の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。 ☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

### 揚げる

## 鶏の唐揚げ

#### 材料(4人分)

揚げ	げ油······ 800g	g(約880mL)
	らも肉 (1枚約250g) ·······	
1	∫ しょうが汁	小さじ 1
A	∫ しょうが汁	… 小さじ 🛂
	しょうゆ、酒	· 各大さじ 1
	長粉	

#### 作りかた

- ①鶏肉は、1枚を6等分にしてAにつけ 込み、15~30分おく。
- ②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、 鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、 3~4分かけて揚げる。



☆2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。 ☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

#### 揚げる

## とんかつ

#### 材料(4人分)

揚げ油 800g(約880	)mL)
豚ロース肉(約100g位のもの)	…4枚
塩	
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	・1個
パン粉	適量

#### 作りかた

- ①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。 ②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉を はたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、 ②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。



## 揚げもののコツ

### 油の飛び散りを少なくするために

#### 材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂 することがあります。





### いかやゆで卵などは揚げすぎない

- ●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
- ●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

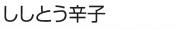
#### 衣や生地作りに注意

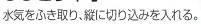
- ●天ぷらの衣は固すぎないように。 水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣 をつけてください。
- ●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
- ●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。 油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

### 特に下ごしらえの必要な材料

#### えび

尾の先を切って水分を出す。





#### いか

皮をむき水気をふき取り、 切れ目を入れる。



### 揚げものに使える鍋について

- ・付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。 (鍋底が変形したら使わないでください。)
- ・油は200g(220mL)~800g(880mL)で、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
- ・油煙が多く出たら電源を切ってください。



付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

56

## さんまの塩焼き

さんま (1尾約180gのもの) ················· 1~	~5尾
塩	適量

#### 作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、 全体に塩をふり、そのまま約10分おき、 水気をふき取る。

②焼網の上にのせ、メニューの「丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚(さんまやあじなど)は、調理す る10~20分前に塩をふっておきます。 ☆塩の量のめやすは、約180gのさんま

5尾に対し、小さじ1%(約10g)くら いです。(魚の重さの1~2%)

☆焼きが足りなかったときは、追加焼 きで様子をみながら、さらに焼いて

☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、 あゆ、かます、小さめのたいも同様に 焼けます。

のも同様に焼けます。



#### 切身・ひもの

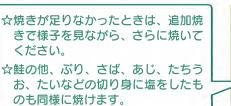
#### 材料

塩鮭の切り身(1切れ約80gのもの)

…… 1~5切れ

## 作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。





## 鶏のハーブ焼き

鶏胸肉またはもも肉(皮つき) …… 2枚(約500g) 塩、こしょう …………… 各適量 タイム、ローズマリー、マジョラムなど のハーブ(生または乾燥品)……… 各少々

#### 作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目 を入れて**A**をまぶす。

②皮側を上にして焼網にのせ、メニュー の「とり肉」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。 ☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触 していないことを確認してください。 (こげ、煙の原因)



### つけ焼き

## 焼きとり

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)

••••	
	<b>(</b> しょうゆ カップ ½
	│ みりん カップ <sup>1</sup> 4 │ 砂糖 大さじ 2~3
	サラダ油 大さじ 1

#### 作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたAの中に 30分~1時間つけ込んでおく。

②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上 にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き 上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼 きで様子をみながら、さらに焼いて ください。

☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩を ふってから焼き上げます。



アルミホイル ……

## 手作りかんたんピザ

#### 材料(直径26cm1枚分)

小麦粉(薄力粉)……

	小麦粉(強力粉) ······· 70g
A	砂糖 大さじ 1弱
	砂糖 大さじ 1弱 塩 小さじ <sup>1</sup> 3
ドラー	イイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
	小さじ <sup>2</sup> 3
	「 ぬるま湯(約40m) 60~65ml
B	【 ぬるま湯(約40℃) 60~65mL オリーブ油 大さじ 1弱
tTた	粉用小麦粉(強力粉)
	ーブ油
ピザ	シース (市販のもの)
	玉ねぎ(薄切り)
	ベーコン(短冊切り) 30g
	サラミソーセージ(薄切り) 8枚
C	ピーマン(輪切り) 小1個
	マッシュルーム缶(スライス)
10	【 小½缶
スタ	ツフドオリーブ(薄切り)4個
ナチ	ュラルチーズ(細かく刻んだもの) ····· 80g
	こしょう 各少々



#### つけ焼き

## ぶりのつけ焼き

#### 材料

ぶり	(1切れ約100gのもの) 1~5切れ
	「 しょうゆ 大さじ 4   みりん 大さじ 4
A	【 みりん 大さじ 4

#### 作りかた

①ぶりは、合わせた Aに30分ほどつけて おく。

②汁気を切ってから焼網の上にのせ、メ ニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼 きで様子をみながら、さらに焼いて ください。

☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さ ば、たい、まぐろも同様に焼けます。



#### 作りかた

①ポリ袋にAとドライイーストを入れて混 ぜ合わせ、国を加えてポリ袋の口を閉じ、 振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

②6~8分間よくこねる。 (この時、ポリ袋に少 し空気を入れて口を



閉じると、簡単に両手でこねることがで

③粉のかたまりがなくなり、生地が袋か ら離れて1つになったら、そのまま室 温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍に なるのが目安)

④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から ⑦メニューの「ピザ」で焼き上げる。

お好みに合わせて焼きかげんや追加 焼きなどで調節してください。

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの 種類・保存状態によって変わります。

出してガス抜きし、丸めて約10分休ま せる。(ベンチタイム)

⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホ イルの上にとり出し、めん棒で生地をの ばし、直径26cmくらいにする。

⑥のばした生地にピザソースを塗り、⑥ を並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブ とチーズを散らす。

自動調理例

59

58